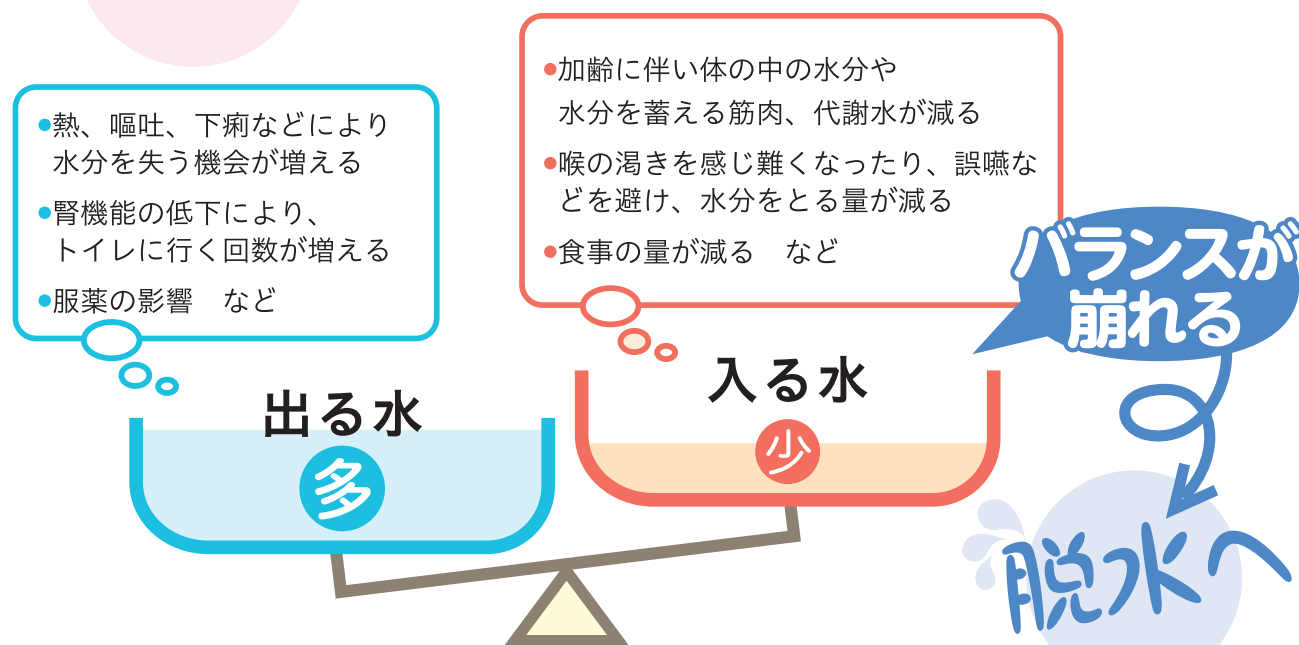


高齢者の脱水

高齢者は、脱水状態に陥りやすい傾向にあるので、日々の予防と早期発見、適切な水分補給が大切です。

高齢者が脱水に陥りやすい要因



水の出入り

～1日の量(成人の場合)～

無意識による皮膚、呼吸からの蒸発
1ℓ

便
200～300ml

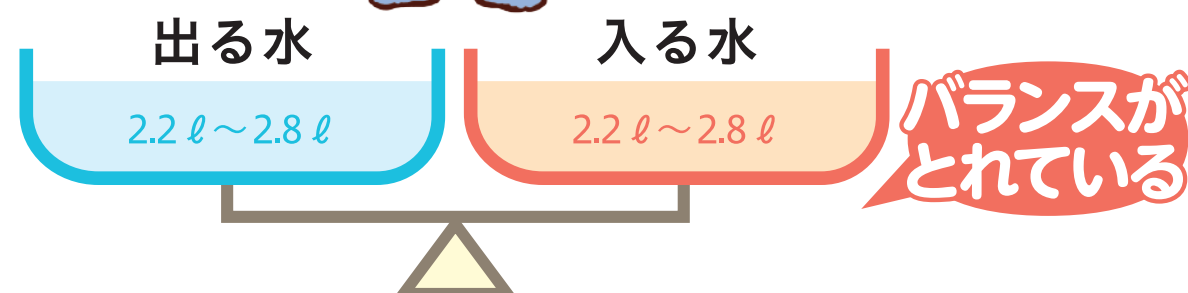
尿
1ℓ～1.5ℓ

体重の半分以上が水分

食事 1ℓ
食事以外の飲み物
1ℓ～1.5ℓ

体の中の代謝で作られる水
200～300ml

具体的には



こんなときは要注意！

皮膚や唇・口内の乾燥、微熱などがある場合



水分をとる量が少なく、体の中の水分が不足している可能性があります。

汗をたくさんかいたり、下痢・嘔吐が続いた場合



水分と共に『電解質(特に塩分)』も多く失われるので、両方補給できるスポーツドリンクなどが必要です。

冬の脱水

汗をかかなくても、毎日約1ℓもの水分が失われる



皮膚や呼吸から無意識に蒸発する水分や、暖房による乾燥などで冬でも脱水に陥る可能性が！こまめな水分補給が大切です。

脱水予防のポイント

1日にとる水分の目安は『食事(間食含む) + 飲み物』で約2ℓ。最低でも約1ℓは必要。



一度に大量の水分をとると心臓や腎臓に負担をかける可能性があります。水分補給は回数を分けて少しずつ行うことが大切です。

※病態により、水分や電解質の制限が必要な場合は、専門の医師・管理栄養士などに相談し、個々に適した水分補給を行ってください。

